

# EESTI SPORDILEHT

KEHAKULTUURI SIHTKAPITALI VALITSUSE \* EESTI SPORDI KESKLIIDU \* JA \* ÜLERIIKLISE VÕIMLEMISÕPETAJATE SELTSI HÄÄLEKANDJA \*

Toimetus ja talitus: Tallinn, Vene tän. 11-a, kr. 10. Postkast 70. Telefon 9-28. ☒ Tellimise hind: aasta peale 7 krooni, kuus 60 senti  
Eesti Spordileht ilmub igal reedel

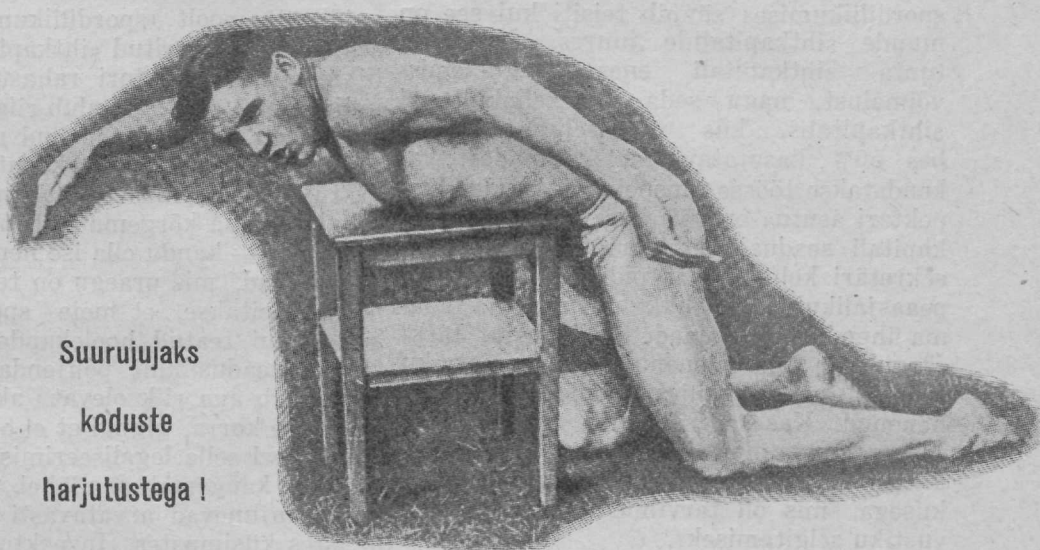
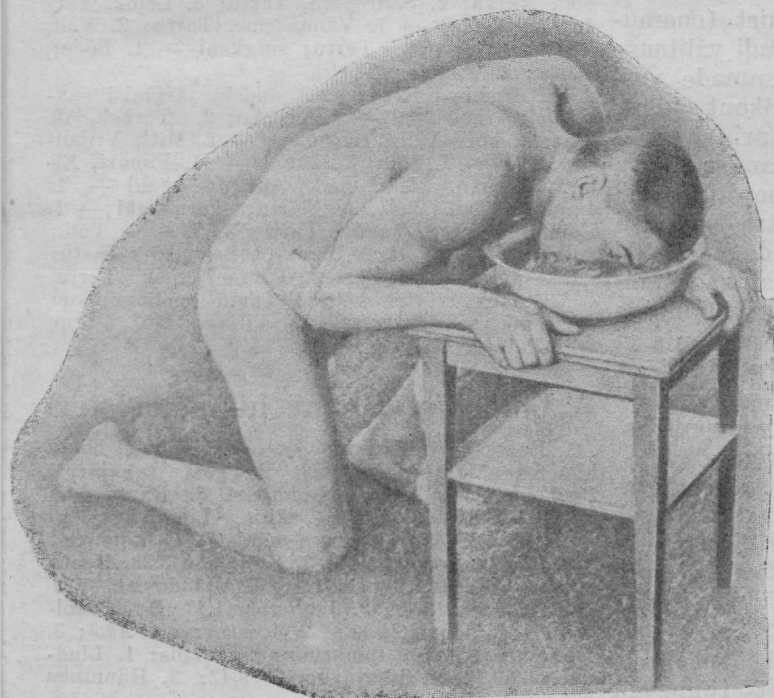
X. aastakäik.

Reedel, 22. märtsil 1929. a.

X. aastakäik

## Õppigem ujuma pesukausis.

Kuidas iga mees võib saada crawlimeistriks. 100 m ujumine alla 1.10 min. ei ole meilgi võimatu.



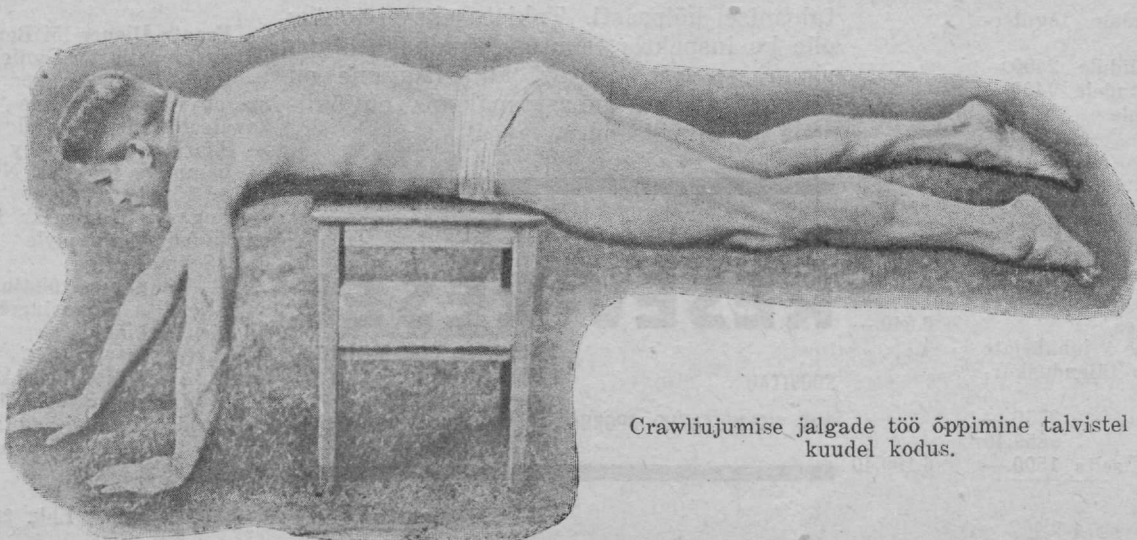
Suurujaks  
koduste  
harjutustega!

Vasakul: Hingamisharjutused pesukausis.  
Paremal: Kätetöö harjutus pingil.

Raskeimaks palaks on igal algajal crawl-  
liujul otstarbekohane hingamine. See  
vajab pikemat harjutamist. Suvi on aga  
seevõrd lühike, et ei jõua kuigi palju har-  
jutada. Kui ei ole tarvitada talvist ujum-  
isbasseini, tuleb püüda harjutusi teha  
primitiivsemates oludes. Nimelt kodus.  
Selleks siin nõuanne. Võta pesukauss ja  
vala see vett lige-  
male täis. Hinga  
siis sisse, pista nina  
ja suu vette ja hinga  
suu kaudu välja.  
Tõmba väljaga jälle  
õhku sisse ja lase  
suu kaudu vee all  
välja. Ikka nii üks,  
kaks, üks, kaks.  
Nii, siis suru ka  
silmad vette. Kuid  
ära hakka kohe  
kättega hõõruda  
silmi, sest seda ei  
saa teha ka ujumisel.  
Veel kord katsetada ja silmad

harjuvad juba veega. Nüüd püüa silma-  
dega vees leida üles metallraha ja suu  
abil see veest tõsta välja.  
Ka crawlujumise käte- ja jalgade-  
tööd tuleb talvel alaliselt harjutada. Seda  
võib teha väga hästi kodus toas. Laske  
rinnuli tabureti najale, nagu see näidatud  
ette. Käsi ei võngu seejuures küünar-  
nukist, ei sirutu välja ja tõmbu kokku.

veidi kummardatud ette, parem käsi si-  
rutatud välja. Sõrmed koos, käesalg ja  
käsivars ühel tasapinnal, küünarnukk  
veidi kõverdatud. „Ühe“ juures viis pa-  
rem käsi kaares puusa juure, „kahe“ juu-  
res väikest ringi väljapoolt tehes jälle  
ette. Käsi ei võngu seejuures küünar-  
nukist, ei sirutu välja ja tõmbu kokku.  
Nüüd liida ükstei-  
sega mõlemad  
tempod. Vii pa-  
rem käsi kuni reie-  
ni ja kohe küljelt  
ette. Nüüd tee se-  
dasama vasakuga.  
Kui võimalik, siis  
harjuta peegli ees.  
Nüüd mõlemad  
harjutused koos:  
parem käsi läbi  
tõmmata, vasak  
käsi küljelt ette  
viia, vasak käsi  
läbi tõmmata, pa-  
rem käsi ette viia  
jne.



Crawlujumise jalgade töö õppimine talvistel  
kuudel kodus.



# Kultuurkapitali toetus spordiliikumisele. Tartu korraüksjad võitsid.

125.000 krooni nelja aastaga.

Kultuurkapital on tegutsenud juba neli aastat. Kuna varem riiklik toetus spordiorganisatsioonidele puudus pea täielikult, seisis vastav tööpõld söödis ja edusammud olid õige väikesed. Kultuurkapitali tulekuga muutus pilt.

Spordiliikumise hädavajalisemad tarbed hakkasid leidma rahuldust, võidi asuda mitmesuguste kulukate, kuid eluliselt tarviliste kavatsuste elluviimisele ja suudeti rakendada tööle rida kutselisi jõude või eriteadlasi.

Riiklik toetus valgub meie spordipõllule praegu kehakultuuri sihtkapitali valitsuse kaudu, kes annab osa saadud summast edasi spordiühingutele ja osa rakendab töösse oma inspektori asutuse kaudu.

Kui palju on spordiliikumise heaks saadud kultuurkapitalist summast tema tegevuse ajal üldse, ei ole kuskil seni avaldatud, kuigi igakordsel jagamisel on avaldatud toetussaadajate nimestikud. Meie järelpärimisele riigikantseleist öeldi toetuse üldsumma olevat ümmarguselt 125.000 kr. Varem on kultuurkapitalist antud juba laene Kalevile ja staadioni ehitamiseks.

Kultuurkapitali toetuse kasutamine spordiliikumises sünnib teisiti kui see on muude sihtkapitalide juures. Mujal ei tunta sihtkapitali enese tegevusvõimalust, nagu seda on kehakultuuri sihtkapitalis, kus viimasel ajal umbes 50% kasutatavatest summast rakendatakse töösse inspektori kaudu. Inspektori asutus on välja arenenud kultuurkapitali seaduses ette nähtud teadusliku sekretäri kohast, kes pidi alul sooritama peajasjalikult teaduslikke uurimusi ja pidama ühendust välismaade teadlastega. Järkjärgult on aga laienenud selle ametniku tööpõld, kuna organisatsioonidel see on vähenenud. Kas see nähe hea või halb on, selle valgustamine ei ole käesolevate ridade ülesanne. Piirdume siinkohal ainult märkusega, mis oli tarviline alljärgneva arvustiku selgitamiseks.

Riigikantseleist meile kasutada antud materjalide põhjal peab kehakultuuri sihtkapitali heaks langenud summa olema täpselt 124.196 krooni 10 senti. Kõigi sellest määratud toetuste üleslugemine üksikasjaliselt viiks pikale, märgime ainult peamiselt otstarbed kuhu raha kulutatud:

1. Staadioni ehituse lõpuleviimiseks	Kr. S.	29.900.—
2. Kehakultuuri sihtkapitali valitsuse teadusliku sekretäri, kehalise kasvatuse inspektori ja tema käsutuses seisvate instruktorite tasuks		26.820.75
3. Provintsi spordiväljade ehitamiseks		13.430.—
4. Toetus spordiliitudele tegutsemiseks:		
E. spordi keskliidule	2400.—	
teistele spordiliitudele	7400.—	
töölis-spordi liidule	3250.—	13.050.—
5. E. Spordilehele		11.457.—
6. Asjaajamise kulud:		
Sportbüroo	2600.—	
Sihtkapitali kantseel. ja sõidukulud	5898.95	8.498.95
7. Stipendiumid õppijatele kõrgetes õppeasutustes		6.540.—
8. Kehalise kasvatuse juhatajate ja võimlemisõpet. täienduskursused:		
Keskliit	3750.—	
Kalev	859.40	
E. Võimlemisõp. selts	1500.—	6.109.40

9. Toetus spordiühingutele	3.510.—
10. Toetus Tõutervise seltsile	2.380.—
11. Käsiraamatute kirjastus	1.250.—
12. Keskraamatukogu soetamiseks	750.—
13. Tervishoiu muuseumile	500.—

Kokku Kr. 124.196.10

Toodud ülevaade laseb ennast veel lihtsustada, ävaramatesse ja enam haaravamatesse rühmitustesse kokku võtta sisuliselt:

	Kr.	S.
1. Sportimise võimaluste loomiseks:		
a) Spordiväljade ehitamine	43.330.—	
b) organisatsioonide toetus	16.560.—	59.890.—
2. Sporttehniline juhatus:		
a) kursused	39.470.15	
b) kirjandus	13.457.—	52.927.15
3. Kantseleilik asjaajamine		8.498.95
4. Spordiga lähedalt suhtuvate alade toetamine		2.880.—

Summade kohta, mis lähevad tarvitamisele spordiliitude kaudu, peavad kontrolli liitude asemikkude kogud ja revisjoni komisjonid, kuna inspektori summad on vabad sarnasest parlamentaarsest vastutuskohustusest. Sisuliselt ei anna inspektor aru meie spordiliikumise keskasutustele, vaid väljaspoolt spordiliikumist (enamuses) komplekteeritud sihtkapitali valitsuse liikmetele. Inspektori rahasummade vormiline kontroll aga kuulub riigikontrollile.

Mõnelt poolt on tõusnud nurinat praeguse sihtkapitali raha kasutamise korra vastu. Riigi organiseerunud spordiühingud tahaksid oma kõrgema instantsi — spordi keskliidu — kaudu olla ise nende määravad ja juhtijad, mis praegu on teatavasti võimatu. Leitakse, et meie spordiliikumine seisab kui teatud hoolekande all, mis ei ole ka seaduslikult põhjendatud. Teiselt poolt näib aga riik olevat aktsepteerinud praeguse korra, olgugi et ei ole samme astunud veel selle legaliseerimiseks.

Mida kaugemale aeg läheb, seda teravamaks kujunevad arvatavasti vastolud rahalistes küsimustes. Inspektor külvab ju praegu teataval määral välja seemet, kuid põllu harijana esinevad spordiliidud. Nende tegevuspiirkond peab kasvama päev-päevalt, kuna inspektoril see jääb tõenäoliselt võrdseks praegusele. Järelikult tunnevad liidud endid õigustatudena pretendeerima suurenevale toetusele, mis aga oleks vastand meie praegusele sihtkapitali majanduspoliitikale.

Kõige õigem oleks muidugi, kui kumbki pool ei laseks tekkinud lõhet paisuda liig suureks ja püüaks võimalikult retuscheerida teravusi. Teatud kokkuleppe tee ja platvorm koostööks peaks leiduma heal tahtmisel hõlpsasti. Takistuseks ei tohiks olla ka inspektori asutuse seaduslik õhusrippuvus, sest asutus kui niisugune on jõudnud panna ennast maksma elujõulisena ja tarvilisena.

## SPORDIÄRI

# RESEV-RESEL

TALLINN, TOOMPIUES-TEE 19, TELEF. 20-19.

SOOVITAB

OMA VALMISTATUD SPORDI- JA VÕIMLEMISE ABINÕUSID

Esimesed üleriiklikud politsei raskejõustiku esivõistlused.

Möödunud laupäeval ja pühapäeval peeti Tartus esimesi üleriiklikke politsei raskejõustiku esivõistlusi maadluses, tõstmises, dshiu-dshitsus ja poksis. Politsei ridades teenib rida väljapaistvaid sportlasi, nii et võistlused omasid õige kõrge tasapinna. Ka osavõtjate arv oli võrdlemisi suur — 60.

Tõstmises olid tagajärjed: raskekaal — 1. Neumann, Tallinn, 295 kg. (kolmevõistlus); 2. Niilus, Tartu, 272,5; 3. Teearu, Tallinn, 262,5; poolraskekaal — 1. Tamm, Pärnu, 265; 2. Lienthal, Viljandi, 255; 3. Torbek, Tallinn, 250; keskkaal — Puskar, Viljandi, 262,5; 2. Visnapuu, Tartu, 255; 3. Pärn, Pärnu, 250; kergekaal — 1. Vanaaseme, Tartu, 245; 2. Larm, Viljandi, 217,5; 3. Mägi, Tallinn, 210; sulgkaal — 1. Lest, Tartu, 195; 2. Loor, Tartu, 165; 3. Volt, Tartu, 162,5.

Maadluses osutusid paremateks: raskekaalus — 1. Teearu, Tallinn; 2. Neumann, Tall.; 3. Tiganik, Pärnu; poolraskekaalus — 1. Torbek, Tall.; 2. Zupsmann, Tall.; 3. Röömus, Petseri; keskkaalus — 1. Pupart, Tall.; 2. Leht, Tall.; 3. Rinne, Tartu; kergekaalus — 1. Horner, Tall.; 2. Eller, Tall.; 3. Mihelson, Tartu; sulgkaalus — 1. Volt, Tartu; 2. Vanaaseme, Tartu; 3. Lest, Tartu; kärbeskaalus — 1. Soosaar, Pärnu; 2. Pöder, Tartu; 3. Plank, Tartu.

Dshiu-dshitsus võitsid: raskekaal — 1. Teearu, Tall.; 2. Niilus, Tartu; poolraskekaal — 1. Torbek, Tall.; 2. Lõhmus, Tartu; 3. Una, Tartu; keskkaal — 1. Pupart, Tall.; 2. Rinne, Tartu; 3. Eller, Tartu; kergekeskkaal — 1. Päärson, Narva; 2. Saarepera, Tartu; 3. Lepik, Tartu; kergekaal — 1. Vanaaseme, Tartu; 2. Volt, Tartu; 3. Saarlas, Tartu; sulgkaal — 1. Pöder, Tartu; 2. Timmer, Tartu.

Poksi võistlused andsid järgmisi saavutusi: raskekaal — 1. Teearu; 2. Torbek; 3. Kaasik, kõik Tall.; raskekaal — 1. Mitt, Viljandi; 2. Villo, Tallinn; keskkaal — 1. Pupart, Eller, Repman, kõik Tall.; kergekeskkaal — 1. Laubert, Tall.; 2. Laar, Tartu; kergekaal — 1. Bomm, Tall.; 2. Tamm, Tartu; 3. Vessler, Tall.; sulgkaal — 1. Volt, 2. Blank, 3. Lest, kõik Tartu; kukk-kaal — 1. Pöder; 2. Timmer, mõl. Tartu.

Üldkokkuvõttes võitsid Tartu politseinikud 60 punktiga Tallinna 57, Viljandi 10, Pärnu 8 ja Petseri 1 punkti ees.

## A. Lindqvist Soome hüpemeister.

Ensus korraldatud Soome esivõistlustel hoota hüpetes näidati haruldaset kõrgeid tagajärgi. Peakonkurent kujunes Lindqvisti ja Rautavuori vahel. Lõpukokkuvõttes võitis Lindqvist 3/10 punktiga. Hoota kauguses näidati: 1. Lindqvist 3.27; 2. Rautavuori 3.25; 3. Hänninen 3.20. Hoota kõrgus: 1. Rautavuori 1.57; 2. Lindqvist 1.47 (vahehüppe 1.51); 3. Janhunen 1.47. Hoota kolmik: 1. Lindqvist 9.88; 2. Rautavuori 9.40,5; 3. Hänninen 9.36,5. Punktihinnang andis: 1. Lindqvist 269,72; 2. Rautavuori 269,42; 3. Hänninen 260,69.

## Nurmilt järjekorralisi rekorde.

Conger võitis Purje ja Vide.

16. märtsil New-Yorgis peetud 4 miili võistlusel püstitas Paavo Nurmi uue sise-maailmarekordi 19.27,6. Ka 3¼ ja 3½ miili vaheajad olid maailmarekordid 18.20,6 ja 17.05.

Ühe miili võistlus oli äärmiselt pinev ja andis üllatavaid tagajärgi: 1. Ray Conger 4.13,4; 2. Leo Lermond; 3. Eino Purje; 4. Edvin Vide.

— Frantz Diener löi Berliinis 10 roundiga inglasi Gipsy (mustlast) Danielsi punktidega.

— Jack Dempsey, kes peale Tex Rickardi surma on valinud enesele võistluskorraldaja kutse, kavatses lähemal ajal seada vastamisi Paolino — Sharkey ja Maloney — Schmelingi.

— Lammers jooksis Nürnbergi sisevõistlustel 100 m 10,8.

— Fugazy, Ameerika tuntud poksiõpetaja, on pakkunud Dempseyle 500.000 dollarit võistluse eest Schmelingiga.

— Jäapalliesivõistlustel Riias võitis RFK meeskond Kundsingsholmi, millega RFK endale kindlustas jäämise A klassi. Sõprusvõistlusel võitis meistermeeskond LSB ASK (Armijas sporta klubi) 10 : 7 (2 : 3).

— Läti kiirusitajad näitasid võistlustel Riias 1000 m-is järgmisi aegu: 1. Rumba 1.43; 2. Luks-tinsch 1.47,6; 3. Dravneeks 1.49,9; 4. Zimmermans 1.50,2.



# Tõstjate noorpõlv konkureeris Sindis

Sindi Kalju võitis kodumaa suurseltse.



Ilmar Olo.

Eesti rahvuslik tüsedus on leidnud tõstmises omale kohase avaldusvõimaluse. Tõstmine vastab eestlase iseloomule. Tõstmisega on omale kuulsuse rajanud kõik Eesti vägilased, alates Lurichi ja Hackenschmidtiga.

Kolmel viimasel olümpiaadil on selgunud, et Eesti kuulub raskejõustikus maailma tugevamate maade hulka, eriti just tõstmises ja maadluses. Kõigil kolmel olümpiaadil Eesti riiklise iseseisvuse ajal on meie sini-must-valge trikoloor lehvitud erandita võidumastis, millega aga uhkustada ei või meie spordi paljupalgelistest aladest ülejäänud. Pisukeste rahvaarvule ja lühikesele riiklisele iseseisvusele vaatamata on jõudnud meie tõstjad enesest suruda tahupoole teisi suurrahvusi.

Antwerpenist tõi kuldmedali kergekaalus A. Neuland ja teise koha sulgkaalus A. Schmidt.

29. ja 30. apr. 1922. a. peeti maailmaesivõistlusi tõstmises Tallinnas, kus üldvõitjaks tuli Eesti. Viie maailmameistri tiitlit langes kolmle Eestile. Eestlastest maailmameistrite trio: kergekaalus Neuland, keskaalus S. Hallop ja raskekaalus H. Tammer. Tookordne kolmekordne võit kuulub meie raskejõustiku suurimate saavutuste hulka. Neil võistlustel omandasid teised kohad veel A. Kõiv, E. Vanaase, J. Toom ja kolmanda kohaga leppisid G. Ernesaks, V. Noormägi, A. Puusaag, R. Tihane ja K. Raag.

1923. a. Göteborgi mängudel olid kerge- ja raskekaalu parimaks A. Neuland ja H. Tammer. Poolraskekaalus jäi Jaan Kikkas teiseks ja sulgning kergekaalus olid kolmandal kohal K. Kõiv ja A. Schmidt.

Pariisi olümpiaadil keskaalus A. Neuland teine ja J. Kikkas kolmas. Raskekaalus H. Tammer kolmas.

Amsterdams kuulub raskekaalus maailma teise parema nime A. Luhäärele.

Eesti, kes Pariisis suuresti edukas oli, langes Amsterdams sammu tagasi. Puudusid kõik vanemad tõstemeistrid ja A-dami tuleproov tuli läbi teha täiesti värsketel meestel.

Seekordsed Eesti tõstevõistlused peeti Sindis, sealse Kalju korraldusel. Osavõtjaid oli 15, neist Sindi Kaljust 5, Tallinna Kalevist samuti 5, Pärnu Tervisest ja Tartu Kalevist kumbagist 2 ning Tall. Spordist 1.

Eesti tõstesporti keskkoht on nihkunud Sinti. Kuna esimestel tõste-esivõistlustel domineerisid Tallinn ja Tartu, kuulus 1926. a. Pärnule, mil startisid Luhäär, Brock, Oley j. t. Pärnu Tervise värvides. 16. ja 17. märtsil s. a. peetud meistervõistlustel langes Sindile kolm meistritiitlit.

1921. a. esimesel Eesti esivõistlusel võitis korraldav selts Tartu Kalev 3 esikohta. 1922. a. kordus eelmise aasta lugu. 1923. a. omandas Tall. Kalev 4 tiitlit. 1924. a. jagasid esikoha Tall. Kalev ja E. Atl. Kl., kumbki 2. meistritiitliga. 1925. a. võitis Sport 3 meistrinime. 1926. a. Pärnu Tervis kaks. 1927. a. ja 1928. a. kuulusid Spordile 2 esikohta.

Tänavused võistlused ei olnud eriti tagajärjrikad, ega hiilganud osavõtjate arvult, kuid

selle tasus äärmiselt tasavägine heitlus üksikutes kaaludes ja rea uute tähtede esinemine, kelledest võib tõusta hoolsa treeningu järele suurelt lubavaid jõude.

Mõned paremad tõstjad puudusid haiguse tõttu, nii Kukkk j. t., kuna Kask, Mäll j. t. polnud veel täiesti haigusest paranenud.

## Eesti meistrid 1929. a.

Sulgkaal: Aleksander Kask. Kergekaal: Rubin Teitelbaum. Keskaal: Ilmar Olo. Paalraskekaal: Hans Adamson. Raskekaal: Olaf Luiga.

Eesti meistrite rea moodustasid järgmised nimed: A. Kask, R. Teitelbaum, J. Olo, H. Adamson ja O. Luiga. Esmakordselt „kuldmedalile“ tulid sintlased J. Olo ja H. Adamson.

Üksikute kaalude juure asudes võitis sulgkaalu kindlalt Aleksander Kask, püstitades Eesti tõstesporti ajalukku ainulaadse saavutuse — tulles viiendat korda järjestikku Eesti meistriks. L. Miller oli liig rohkelt end „pookinud“ ja ei suutnud seetõttu oma tavalise kogusummani jõuda.

Kergekaalus tegi hea tagajärje Rubin Teitelbaum kogusummaga 412,5 kg. Kestva ja hoolsa treeningu järele on mees jõudnud suurelt rahuldavasse vormi. Sõrasson ja Hunt, eriti viimane, on tuleviku mehed.

Keskaalus üllatas noor J. Olo, kes võitis kindlalt M. Oley. Olo tõstis puhtalt ja omab tõstjale tarvilikku temperamenti. Temast võib tõusta lähemate aastate jooksul paljulubav jõud.

Poolraskekaalus võitis minimaalse vahega Hans Adamson, lüües V. Leppikut, kes eelmise päeva kolme tõstega oli juba ees 17,5 kg.! Adamson tõstab räpakalt, — edenemine on kahtlane. V. Leppik esines esimesel päeval hästi, kuid närveeris liig rohkelt teisel võistluspäeval.

Raskekaalus oli konkurentsita Olaf Luiga, kes tuli kolmandat korda Eesti meistriks. Kahega tõukamises kavatses purustada Eesti rekordi, kuid jõudis väljaspool võistlust vaid 141 kg. tagajärjeni.

Võistluse korraldus jättis rohkelt soovida. Samuti polnud rahul ükski väljaspool Sindist võistlejatest vastuvõtuga, ööbida tuli äärmiselt mustas seltsi ruumes. Kohtunikkude pere samuti nõrk, välja arvatud vast peakohtunikuna tegutsev S. Monso.

Seltsidest tuli esikohale Sindi Kalju 11 punktiga, Tall. Kalev 9, Tartu Kalev 4, Sport 3, Pärnu Tervis 2.

Ins. E. Käpa rändauhinna tänavuseks võitis Sport 67 punktiga, Kalev 41, Sindi Kalju 13, Tartu Kalev 9, Tartu NMKÜ. 6, Pärnu Tervis 2.

## Tehnilised tagajärjed.

Sulgkaal: 1. Aleksander Kask, Sindi Kalju, Eesti meister, 387,5 kg. (surumine kahega 80 — rebimine ühega 60 — tõukamine ühega 70 — rebimine kahega 77,5 — tõukamine kahega 100). 2. Leo Miller, Tartu Kalev, 370 kg. (70 — 55 — 70 — 75 — 100). 3. Heinrich Kiisk, Sindi Kalju, 295 (62,5 — 47,5 — 55 — 55 — 75).

Kergekaal: 1. Rubin Teitelbaum, Sport, Eesti meister, 412,5 kg (82,5 — 62,5 — 75 — 82,5 — 110). 2. Rudolf Sõrasson, Tartu Kalev, 372,5 kg (72,5 — 60 — 62,5 — 75 — 102,5). 3. Friedrich Hunt, Sindi Kalju, 365 kg (75 — 55 — 70 — 67,5 — 97,5).

Keskaal: 1. Ilmar Olo, Sindi Kalju, Eesti meister, 400 kg (80 — 60 — 70 — 82,5 — 107,5). 2. Max Oley, Tall. Kalev, 395 kg (80 — 65 — 75 — 75 — 100). 3. Alfred Mäll, Tall. Kalev, 380 kg (75 — 50 — 70 — 80 — 105).

Poolraskekaal: 1. Hans Adamson, Sindi Kalju, Eesti meister 433,3 kg. (90 — 62,5 — 70 — 87,5 — 123,3). 2. Voldemar Lepik, Tall. Kalev, 432,5 kg (90 — 70 — 80 — 82,5 — 110). 3. Kullissaar, Tall. Kalev, 352,5 (77,5 — 50 — 55 — 75 — 95).

Raskekaal: 1. Olaf Luiga, Tall. Kalev, Eesti meister, 490 kg (92,5 — 77,5 — 87,5 — 97,5 — 135). 2. Oskar Linnebach 400 kg (75 — 67,5 — 72,5 — 75 — 110).



Hans Adamson.

## Kilde.

Eesti viimased esivõistlused tõstmises olid arvult üheksandad. Esimesed peeti 1921. a. Võitjate nimestik koosneb 22 nimest. Kõige enam — 5 korda — on tulnud meistriks A. Kask, temale järgneb S. Hallop 4 meistritiitliga; O. Luiga, R. Teitelbaum, H. Tammer, A. Puusaag, A. Neuland, igaüks 3 korda. Kaks korda: A. Luhäär, K. Raag, J. Mändmets ja G. Ernesaks. 1. kord: L. Kukkk, Roos, J. Kikas, E. Brock, K. Kõiv, A. Schmidt, E. Vanaase, E. Tischler, J. Olo, H. Adamson.

Eesti tõstevõistluste 45 meistritiitlit on seltside vahel järgmiselt jagunenud: Tall. Kalev 13, Sport 10, Tartu Kalev 8, Sindi Kalju 7, E. Atl. Kl., Narva Võitleja ja Pärnu Tervis igaüks 2, Valvaja sp. osak. 1.

Eesti viiekordse meistri Aleksander Kase võitude seeria 1925—1929. a. on järgmine: 1925. a. — 390 kg., 1926. a. — 392 kg., 1927. a. — 252,5 kg., 1928. a. — 267,5 kg., 1929. a. — 387,5 kg.

Esimese võistlusõhtu tõstete järele võis loota meistriks keskaalus Oleyt ja poolraskes Lepikut, esimene oli 10 ja teine 17,5 kilo vastasest ees, kuid teisel päeval sündis pööre. Oley kaotas 5 kg ja Lepik 800 gr. (!).

Vanematest tõstjatest oli seekordsel esivõistlusel ainult M. Oley, kes juba 1922. a. startis. Üldse harrastab M. Oley juba 12 aastat tõstmist, kuid pole veel jõudnud meistri nimeni, kuigi Eesti-Läti maavõistlusel võitis korra poolraskekaalu. Seekordne ebaõnnestumine oli arvalt teiseks. 1926. a. „näppas“ tiitli Ed. Brock ja tänavu I. Olo.

Publiku ülalpidamine jättis rohkelt soovida, ei puudunud isegi sarnased üteldused võistlejate aadressil, mis trükimustagi välja ei kannata ja seda veel tuntud sportlaselt.

Eesti tugevamaks tõstetsentrumiks on tõsunud Sindi. Sindi on rahvaarvult meie suuremaid aleveid. Elanikke umbes 2500. Ainsaks spordiseltsiks on Kalju, kelle liikmeid 100 ümber (täpsusega 83). Harrastatakse peamiselt raskejõustikku ja nimelt tõstmist ja maadlust. Seltsi juhhib endine jalgpallimees Jantson, kelle aastate eest Tervise ja S. Kalju vahelisel pallimatschil jalaalu pooleks löödi.

Sindi Kalju esimees h-ra Jantson avaldas lootust, et 23. ja 24. märtsil s. a. peetaval Pärnumaa tõsteesivõistlusel langevad kõik viis esimest kohta Kaljule.

Sindi on jõudnud tublisti ette Pärnust raskejõustikus, kuigi 25.—26. aastatel oli suurelt ees Pärnu.

A. P.



# Poksi maailmarekord Tartus.

**3 sekundiga võit. Senine suursaavutus oli vist 5 sekundit.**

Tartu maakonna, õigemini Tartu, esivõistlused leidsid aset möödunud laupäeval, üle pooltuhanda pealtvaatajaga Tartu T. K. ruumikas saalis. Needki võistlused tõendasid, et Tartu publikut huvitab poks täiel määral.

Saal oli sõna tõsisel mõttes publikut täis kii- lutud. Ja kuidas veel võistlustele kaasa elati! Oo, milline temperament on Tartu publikul! Näib, et see ei ole põhjamaises Eestis, vaid kus- kil kaugel lõunas.

Ka võistlejad olid hoos, seda ehk liigagi, paljudel olid „nokad“ punased ja mitmelgi tuli suudelda emakest-maad — knock-out.

Võistluste esimese paarina kohtasid ker- geskkaalus: Lukin I, YMCA, ja Piilberg, Tartu Kalev. Võidab Lukin kui aktiivsem pealetun- gija.

Samas kaalus on vastamisi Tuul-Pekka, mõ- lemad YMCA. Mõlemad alles rohelised, võist- lus lõppes kuidagiviisi Pekka kasuks.

Kolmanda paarina astuvad juba tüsedamad poisid, poolraskekaallased: Lukin II, YMCA, ja Oole, Kalev. Lukini salvavad löögid tabavad Oolet raskelt. Viimasel ringil, parkümmend sekundit enne gongi, on Oole groggy — loobub

Kukk-kaalu ainukese paarina võistlesid: Lil- lemägi — Pertmann, mõlemad YMCA. Lillemäel oli kiirust, kuid löögijõud oli napp. Võidab suure üleolekuga Lillemägi. Tartu parimat kuk- ke, Reinthali, seekord võistlustel ei olnud, puhkas vist Tallinna loorberitel.

Sulgkaalus näeme juut Schapiiro, Kalev — Grossthal, YMCA. Schapiiro tungib kõik aeg peale, terve löökideseeria nuhtleb Grossthal, kuid ilma nähtava tagajärjeta. Matsch kuulus Schapiirole.

Kergekaalus kestis Vahi — Rankeli, mõlemad Kalev, matsch 3. sek. (loe kolm sekundit!). Kiirelt üksteisele järgnevate upperkuutide ja ühe sirgega löuga lööb Vahi Rankeli knock-downi. Rankel loobub, järgmine löök oleks toonud k. o.

Kergekeskkaalus on ringis Lukin II ja Kaiv, Kalev. Mõlemad harrastavad ohtralt klintschi, nii et oodatud huvitavast võistlusest tuli — rä- pakas maadlemine. Võidab väikese üleolekuga Kaiv.

Keskkaalus astuvad ringi Villa ja, publiku kätteplagina saatel, Reimann, mõlemad Kalev. Ei kestnud kaua, juba esimesel roundil käis Villa paar korda põrandal ja salvava parema haagi ta- ga järjel tuli knock-down. Villa loobus.

Keskkaalu teise paarina võistlevad Susi ja Koorits, mõlemad YMCA. Mõlemad alles alga- jad, löögid vuhisevad mööda, publik naerab, kõr- vulukustava kisa saatel lõpeb võistlus Kooritsa kasuks.

Keskkaalu kolmanda paarina kohtavad Rei- mann — Kukk, Kalev. Lühikese võistluse järele on Kukk löödud knock-outi. Hiigla juubelduse saatel lahkub Reimann ringist.

Sel võistlusel nägi Tartu vist esimest korda raskekaalu poksijaid, neiks osutus: Ratassepp ja hiiglane Ritsard, mõlemad Kalev. Ratassepp löi kuidas tahtis, millal tahtis, kuid esimest korda

ringis olevale Ritsardile ei avaldanud see mingit mõju. Kolme roundilise kloppimise järele võitis Ratassepp.

Sulgkaalus näeme Eesti meistrit Millerit, YMCA ja Schapiiro. Esimene round möödub otsustamatult; teisel roundil hakkab Miller intensiivsemalt töötama, Schapiiro vajub ja tõuseb, karjutakse: tee lõpp! ning groggys olevale Schapiirole teeb parem swing lõpu — knock-out.

See osutus õhtu ilusamaks matschiks. Poolraskekaalus näeme jällegi Lukin II ja Kochi, Kalev. Koch on algaja ja juba esimesel roundil on ta Lukini raskete löökide tõttu suiku- nud knock-outi.

Kergekeskkaalus kohtavad esimese ja teise kohale jõudmiseks: Kaiv ja Pekka. Seekord on Pekka üllatavalt pealetungija. Kaiv kipub klintschima, kuid see ei aita — esimene round



Janusz Kusocinski,

Poola suurte väljavaadete pikamaajooksja. Võitis juba möödunud sügisel Petkevics.

kuulub Pekale. Teine round möödub tasakaalu- kalt, alles kolmandal roundil paneb end Kaiv maksma. Võidab Kaiv.

Võistluste viimse paarina tulevad ringi: kes- kaallased Reimann ja Koorits. Võistlus osutus lühikeseks, et knock-outist pääseda, loobus Koo- rits juba esimesel roundil.

Kohtade järjestus oli:

Kukkkaal: 1) Lillemägi. 2) Pertmann.  
Sulgkaal: 1) Miller 2) Schapiiro. 3) Grossthal.  
Kergekaal: 1) Vahi 2) Kannel.  
Kergekeskk.: 1) Kaiv 2) Peka 3) Lukin II.  
Keskkaal: Reimann 2) Koorits 3) Villa.  
Poolraskek.: 1) Lukin I 2) Oole 3) Koch.  
Raskekaal 1) Ratassepp 2) Ritsard.

Esimestele kohtadele tulnud on 1929. a. maak. meistrid; punktide poolest tuli Kalev 24. p. esime- seks, jättes YMCA 17. p. teisele kohale.

Vold. V.

— Pallimeeste turg Inglismaal. Preston North End, endine 1. klassi profimeeskond, praegu 2. klassi esimesi, on sattunud rahalistesse raskustesse. Sellest pääsmiseks korraldab Preston oma mängijate väljamüügi. Ta 29 mängijat, kellest 22 schotlasi ja 7 inglasi, on hinnatud 40.000 naelsterlingile. Mängijate seas on mitu kuulsat nime. Schoti internatsionaali Jamesi eest üksi pakkus Newcastle United 7000 naela, kuid Preston pidas selle hiiglapakkumise mehe eest väheseks. Kokku on Prestonil pangavõlga 25.000 naela.

## Rumba 2 uut rekordi.

Läti kiirusutaja kapt. A. Rumba oli viimasel võistlustel Riias heas vormis ja saavutas kaks uut Läti rekordi. Tagajärjed olid: 500 m: 1. Rum- ba 46,3 (uus rekord, ta endine oli 47,1); 2. Lukstinsch 51,0; 3. Petersons 51,1. — 3000 m.: 1. Rum- ba 5,43,7 (uus rekord, endine oli Ibeni 1926. a., aeg 5,56,6); 2. Lukstinsch 5,51,4; 3. Zimmermans 5,59,4.

Läti kiirusutajate paremad saavutused tä- navusel hooajal on järgmised: 500 m: 1. Rum- ba 46,3; 2. Lukstinsch 50,4; 3. Baraks 50,9; 4. Petersons 51,1; 5. Savitschs ja Vilitis 51,5; 7. Zimmermanns 52,0; 8. Bertulsons 52,4; 9. Vihto- lins 53,2; 10. Dravneeks 53,7. — 1000 m: 1. Rum- ba 1,49,8; 2. Lukstinsch 1,51,0; 3. Savitschs 1,53,7; 4. Bertulsons 1,53,8; 5. Zimmermans 1,54,9; 6. Vilitis 1,55,0; 7. Vihtolinsch 2,01,5; 8. Dravneeks 2,01,7; 9. Simanovitschs 2,06,6; 10. Melders 2,09,2. — 1500 m: 1. Rumba 2,40,5; 2. Lukstinsch 2,44,1; 3. Zimmermans 2,45,4; 4. Savitschs 2,48,8; 5. Bertulsons 2,48,9; 6. Drav- neeks 2,50,0; 7. Vilitis 2,50,9; 8. Baraks 2,54,2; 9. Vihtolinsch 2,54,8; 10. Dundurs 2,55,0. — 3000 m: 1. Rumba 5,43,7; 2. Lukstinsch 5,51,4; 3. Zimmermans 5,59,4; 4. Dravneeks 6,02,0; 5. Vilitis ja Savitschs 6,10,0; 7. Bertulsons 6,17,6; 8. Simanovitschs 6,51,8. — 5000 m: 1. Lukstinsch 9,37,8; 2. Rumba 9,48,2; 3. Zimmermans 9,55,9; 4. Bertulsons 10,14,0; 5. Dravneeks 10,16,6; 6. Savitschs 10,22,0; 7. Vilitis 10,22,4; 8. Vihto- linsch 10,43,8; 9. Baraks 10,51,8; 10. Dundurs 10,56,2. — 10.000 m: 1. Lukstinsch 19,49,6; 2. Rumba 19,52,2; 3. Zimmermans 20,11,0; 4. Ber- tulsons 20,56,3; 5. Dravneeks 21,13,8; 6. Savitschs 21,44,4; 7. Dundurs 22,13,0; 8. Vihtolinsch 22,18,5; 9. Vilitis 22,29,2.

— Ebaõige väravalärm. Ei ole uudis, et suur osa pealtvaatajaid ei tunne hästi jalgpalli- määruseid, kuid ka aktiivtegelased ei ole nende tundmises hästi kodus. Näitena selle kohta on tuua hiljutine juhtumus jalgpalli kodumaal — Inglismaal. Esivõistlustel Chelsea ja Barnsley vahel tahtis Chelsea kaitsja väravaoudi väljalöö- gil palli tagasi mängida väravavahile. See ei saanud palli kätte ja viimane veeres mehest puu- dutamatult väravasse. Barnsley meeskond nõu- dis ägedalt värava tunnustamist, mida vahekoht- unik õigustatult ei teinud. Siiski ei teinud ka vahekohtunik õige otsuse: ta määras uue värava- oudi löögi, kuna oleks tulnud anda nurgalööki.

— FIFA (rahvusvah. jalgpalliliidu) täna- vune kongress peetakse maikuu Barcelonas, kus samal ajal leiab aset maailmanäitus.

„Sa ei pea mitte kirjutama“. Inglise palli- liit on teinud hoiatuse Derby County edurivi ju- hile Harry Bedfordile, kes aktiivmängijana aval- danud ajalehtedes artikleid jalgpalli kohta. Liit asub vaatepunktist, et ei ole sobiv, kui mängija kirjutab lehtedes oma kamraadide ja konkurents- meeskondade kohta. Säärased kirjutused ei saa- vat olla objektiivsed. Sel põhjusel on liit män- gijatele kirjutamise täielikult keelanud ja pöö- rab valju tähelepanu selle keelu täitmisele.

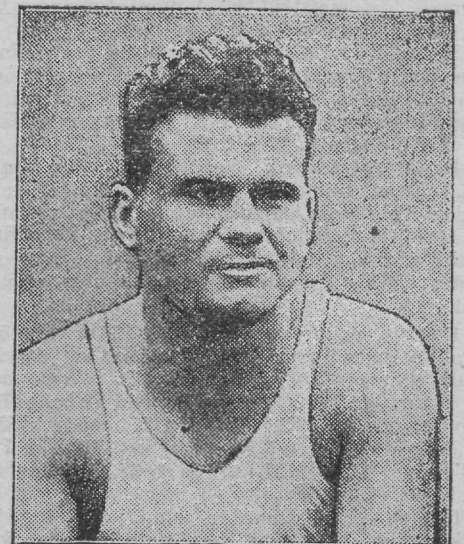
## Jäälinnud lennuvalmis.



Pühapäeval peeti Tallinna reidil jääpurjekate võistlusi. Startisid kõik Tallinna paremad jahid. Võitis 20-meetriliste klassis G. Gahlnbäcki „Ivo- rita“ 15-km-lisel sõidumaal ajaga 22 min. 10 sek. Teiseks tuli E. Gahlnbäcki „Tordis“ 25,44. 15- meetriliste klassis oli parim jahtkiubi „Bume- rang“ ajaga 35,16. Pildil jahid stardis.

## Erich Krenz,

kelle maailmarekordist kettaheitel 49,90 m tea- tasime eelmises numbris.





## Mõtteid spordiparlamendist.

10. veebruaril ÜENÜ invasiooni tõttu äpardunud Ekraveliidu peakoosolekut peeti teistkordselt möödunud pühapäeval. ÜENÜ osakonnad, kel eelmine kord oli puudunud seaduslik alus kaasatõtamiseks, olid selleks korraks registreerinud endid siseministeeriumis ja muretsenud juriidiliste isikute õigused.

Koosolijaid äärmiselt palju — 38 organisatsiooni. Rohkesti uusi nägusid, keda varem ei ole olnud juhust näha sportlikus tegevuses. Meeleolu näiliselt äärmiselt pinev, kõik on kui üleskruvitud. Torakab silma kohe kaks peaaegu võrdset leeri — ühel pool ÜENÜ Paide ja Pärnu seltsidega, teiselpool Tallinna ja Tartu seltsid.

Igas tühiasjas ilmutub, et inimesed ei tegutse mitte oma äranägemise ja seemise kaalumise järele, vaid kokkuleppel ja välisel märguandel. Kätemets muud kui tõuseb.

Alul näib koosolek võtvat võrdlemisi lärmika iseloomu. Kui suurseltside esindaja lepituskatset ei võeta vastu, reageerivad suurseltside esindajad sellele sabotaashiga. Koosoleku juhatajale Saarmanile (ÜENÜ) sajab nii palju igasuguseid ettepanekuid, et ta kaotab täielikult pea, hakkab närvitsema ja puistama tasakaalutuid avaldusi. Lõpuks teeb järelduse, et tal puudub koosoleku usaldus ja paneb oma ameti maha. Koosolekut hakkab juhatama Pahk, Tartu, kel suure osavusega läheb korda hoida koosolekut töömeelolus.

Nüüd selgub, et koosolijate vaadetes töökava kohta polegi kuigi suuri lahkiminekuid. ÜENÜ enamuse istub täiesti nõutult toolidel ja ei tea millelegi reageerida. Määruste ja põhikirja peensused on neile tundmatu uudismaa. Võetakse sealt poolt sõna ainult mõne päevakorrapunkti ärajätmise või ümberpaigutuse kohta. Kihama lööb pere jälle, kui asutakse valimiste juure.

Sisuliselt ei otsustatud koosolekul ühtki küsimust, neist mindi paremal juhul vormiliselt üle, määrates need harutamisele teistes instantsides. Koosoleku tööd ei saa seega pidada eriti kaaluvaks. Sel puhul olgu lubatud mõned mõtted:

Meie spordiliitude asemikkude kogud kipuvad määrima halba parlamenti. Moodsustatakse rühmi, blokke ja koalitsioone, kaubeldakse ja kaubeldakse, kuid kelle või mille pärast? Raske jõuda selgusele. Kui Ekraveliidu valimised olid peetud, näisid tulemused rahuldavat kumbatki poolt. Esiteks aga maadeldi kas või hing seest välja. Kindlasti kulutatakse meie spordiparlamentides liig palju energiat tühja tulde, elulistes küsimustesse süvenemiseks puudub aga tahe ja oskus.

Selles ei maksa ka imestada. Vaadake meie asemikkude kogusid! Kes aastat 15 või 20 liikunud meie sportlikkudes ringkondades, tunneb kõiki neid, kes töötanud kaasa sportlikkudele küsimustele, mingil määral võtnud need omaks ja ka vähemaid või suuremaid ohvreid toonud neile. Asemikkude kogusse tulles leiad aga pea alati uueilmelise seltskonna, kes väga radikaalne ja kavarikas, kuid äärmiselt pealiskaudne. Enamuses ka ikka sedavõrt noored inimesed, et nende põrutused ei suuda äratada mingit respekti.

Meie liitude asemikkude kogud on saanud liig kättesaadavaks läbisõiduhoo-



Inglismaal on säilinud rahvas aastasadade vanused kombel jalgpalli harrastamiseks selle ürgkujul, kus külade noored ajavad palli ühest külast teise. Seejuures on mänguväli 5—10 kilomeetrit pikk ja mäng läheb üle kõigi ettejuhtuvate takistuste. Nii näeme ka käesoleval pildil, kuidas külmale vaatamata peetakse ägedat lahingut kiiresti voolavas ojakases.

viks. Sinna võib tulla peaaegu igaüks, kel aga sellekohane soov. Võib tulla, vaielda, lärmata, teha kõik senise töö pihuks ja puruks, pista siis hõlmad vöö vahele ja kaduda. See ei ole tegelikult ometigi õige. Mingisugune staashi küsimus peaks kord kerkima ka liitude asemikkude kohta. Kui sportlased juba võistlustel jaotatakse klassidesse — algajad, juniorid ja seniorid, siis ei ole mõistetat, et sporditegelased võiksid olla ilma igasuguse kvalifikatsioonita.

Oma kirjutuses ÜENÜ kohta märkisin umbes seda, kuid ÜENÜ on tõlgitunud minu mõtteid kui mingit ränka haavamist enesele. See on suur eksitus ÜENÜ poolt. ÜENÜ'le kui tahtejõulisele noorte koondusele kuulub mu sümpaatiat alati, kuid ÜENÜ peaks oskama ise ka oma tahtejõudu ohjeldada.

ÜENÜ olevat 140 osakonda. Need vist harrastavad kõik ka kirjandust. Kuid ometigi tunduks vist pöörasusena, kui ÜENÜ noorurid tahaksid korraga panna endid maksma kirjanikkude koonduses. Seal öeldakse vist otsekohe neile, et oodake, kasvage veidi veel vellekesed. Ja haavumiseks ei tohiks olla mingit põhiust. Ka ei tähendaks seesugune tagasilükkamine, et noorte kirjanduslikud üritused oleksid hukkamõistetavad. Ei, nad tehku sama intensiivselt või veel suurema intensiivsusega tööd edasi. Sama peaks maksma ka ÜENÜ spordirühmituste kohta. Nende sporditsemine on ju hinnatav, kuid kas on tarvis selleks siis just meie kõrgemates spordikeskustes mängida juhtivat viiulit? Ekraveliidu asemikkude kogus oli võimalus vaadelda neid noorureid. Salomonlikku tarkust ei varisenud seal ühegi suust. Järelikult puudus sel tormisel ataagil kaaluv otstarb, see oli ainult mingi juhuslik tuju.

Kui kellelgi oleks lusti, võiks ta ju vast tuua tulevasele Ekraveliidu või mõne teise liidu koosolekule 150 tuletõrjujate spordiosakonda, 250 kaitseliidu spordiringi, 350 ametiühingute spordioruppi. Meie võiksime ajada kokku tuhat inimest, kakstuhat inimest, viistuhat inimest.

Vaieluste kära võiks siis võrduda kõue-mürinale, kätemets kerkida lugematuks, küll oleks meie spordis siis õitseag!

Vist ikkagi ei oleks. Töö tegemine muutuks siis veel kehvemaks. Mitte spordiliitude dimensioonilises ülespundumises ei seisa meie spordiliikumise edu, vaid orgaanilises tihenemises, süvenemises ainesse.

Tahaksin tuleviku pildina näha, et meie spordiparlament ei koosneks mitte lugematust arvust käetõstmise automaatidest, vaid piiratud arvust elukogenenud meestest, kes kainelt andumuse ja armastusega juhiksid lugematuid tuhandeid sportivaid noori.

H. T.

### Porat võitis Heeney.

13. märtsil peeti New-Yorgis poksimatš Otto Porat-Tom Heeney. Porat on teatavasti 1924. a. olümpiavõitja, norralane, Heeney — uue-meremaalane oli kord väga lubav mees, kuid sellest saadik, kui ta matschis maailmameistri tiitli peale Tunneyga rängalt kaotas, on ta vorm langenud. Hiljuti sai ta ka kaotuse Jim Maloneylt. Nüüdne matsch läks 10 roundi. Heeney juhtis kaks esimest roundi, kuid teised kuulusid kõik norralasele.

### Eesti maailma parim.

Röötsis on peale maadlus-maavõistluste võitu Soome üle mitmel puhul avaldatud ajakirjanduses, et Rootsi on maailma parim maadlusmaa. Idrottsbladet käsitab aga nüüd küsimust ja ütleb avameelselt, et Rootsi meeskond küll ei suuda võita Eestit, kui selle meeskonnas esinevad Pütsep, Väli, Käpp, Kusnets ja Loo.

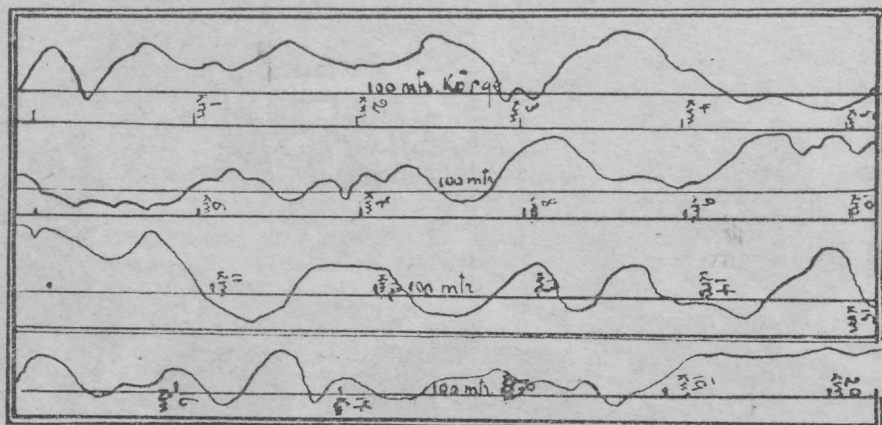
### Kaunim olümpiavõitja.

Ethel Catherwood ei olnud mitte ainult parim õrnemasoo kõrgushüppaja Amsterdamsis, vaid ka kauneim atleet. Peale olümpiamänge angasheeriti Ethel ühe suure Ameerika filmiettevõtte poolt, kuid spordile on ta jäänud ikkagi truuks. Kui täisvereline kanadlane on Catherwood väljapaistev hokimängija, kuid selle kõrval ka korv- ja võrkpallimängija. Isegi basepall ei ole iludusele võõras. Kergetõustikus on Catherwood veel õige tugev odaviskes ja jooksus. Ujumises ja tennisel olevat tal rida häid saavutusi, kuid klaveril olevat ta veel suurem virtuoos.



# Soome kaitseliidu suusavõistlused Hyvinkääl.

Th. Andresson.



20 km profiil.

Üleriiklistel kaitseliidu, kaitsevæe, politsei ja piirivalve suusavõistlustel Rakveres 14.—17. veebruaril viibisid kutsutud külalistena Soome kaitseliidu esindajad ja võistlejad. Soomlased jätsid siit ära minnes kutse meie kaitseliidule külastada Soome kaitseliidu suusavõistlusi 2. ja 3. märtsil Hyvinkääl. Kaitseliidu peastaap määras esindajateks Narva maleva pealiku kapten Lepa ja Viru maleva spordipealiku Th. Andressoni.

Mainitud võistluste kava oli kahe päeva peale jaotatud ja koosnes kuuest konkurentsist. Selle lehe ruum ei luba üksikasjalikult iga võistluse juures peatuda, sellepärast katsun edasi anda muljeid 20 km murdmaast, mis ka oli võistluste tulipunktiks. See võistlus tõi esile mitte ainult Soome kaitseliidu meistri, vaid ka meistermaleva, sellest oli siis tingitud ka erilise huvi konkurentsist vastu.

Koos olid kõik paremad mehed, puudusid vaid Zakopane kangelased Knuutilla ja Saarinen, kes Norras viibisid. Iga malev oli esindatud 12 mehega, kellest kolm varumehed. Kakskümmend kaks malevat esindasid 264 võistlejat, kes üksikult 15-sekundilise vaheaja järele startisid. Loositud oli nii, et 1 kuni 22 olid, esindatud kõik malevad ühe võistlejaga. 24—44 järele iga malev ühega, 45—66 samuti ja nii lõpuni. Sarnase loosimisega saadi kätte ühtlased võistlustingimused igale malevale.

Võistlusrada oli erakordselt raske valitud, raskem kui kunagi varem. Ainult mäed ja orud, mitte ühtki sadat meetrit tasast. Mäed ei olnud iseenesest kõrged, kuid järsud ja otse metsikud. Pikem mägi oli siiski umbes 400 mtr. Selge pildi saame maastiku raskusest, kui vaatleme selle profiili. Rada oli kitsas ja kogu aeg tuli metsas puude ja kändude vahel sõita. Kogu rada kujutas endast kaheksat, mille üks pool üle 15 ja teine 5 km. Start ja finiš olid poolte lõikepunktis, seega oli publikul võimalik jälgida võistlusi ka 15-dal kilomeetril. Sõideti mõlemad pooled kaheksast vastu päikest.

Esimesel päeval, kui kord võistlusmaa läbi olin sõitnud ja õhtul Soome kaitseliidu kehale kasvatuse osakonna pealiku major Levälähtiga vestlesin, avaldasin talle oma arvamisi selle raja kohta ja tähendasin, et see isegi kardetav on ja ilma suurema õnnetuseta ei lõppe, nii paistis see mulle. See auväärne härra naeris ainult selle üle ja tähendas, et siin ei ole meil lihtsate suusatajatega tegemist, vaid kunstnikkudega omal alal. Ja tal oli õigus; kõik 264 mahtusid sinna rajale ja võisid oma parema välja panna. Ainult kolm ei saanud maad lõpetada. Ainult kolm paari suuski oli kibedas heitluses purunenud.

Meil Eestis sarnast maastikku üldse valida ei saa.

Nagu tähendasin, lahkusid stardist kõik ükshaaval. Eelmine pidi järeletulijale teed andma, muidu oli möödapääs kitsal rajal võimatu. Mööda mindi harilikult mäest ülesse tõustes ja sadestati tuli nõrgematel kõrvale astuda, et järeletulijale teed anda. Kõikidel olid lühikesed murdmaa suusad; Bergenthali ehk Siukula sidemetega. Riietus soe, kõik sviitrites, iga maleva oma värvides. Murdmaa nõuab alati soojemat riietust, kui tasane, sest mäest allalaskmise juures tõmbab tuul läbi. Kepingid olid kõigil pilliroost ja ulatasid ainult rinnakorvi alumise osani, umbes kümnenda ribikondini. Rõngad otsas mitmesuguses suuruses; naelad teravad ja tugevad, mõnel kõverad, mis parem mäest ülesse minekul. Mida järsemad mäed, seda paremad on lühikesed kepingid, sest mäest üles minnes tuleb nendega tagant järele tõugata, mitte aga tõmmata, nagu see sünnib rohkem tasasel maal, — sellest ongi lausikmaa kepingid pikemad.

Joosti peaaegu ainult vaheldustakti, mis muidugi tingitud oli maastikust. Mäest üles kõljab ainult vaheldustakt ja oldi sellest üleval ja libisesid suusad, siis tõugati keppidega niipalju, kui saadi, ilma kindla taktita. Ka Rakveres kergel maastikul panime tähele, et soomlased rohkelt keppe tarvitasid. Järjekindlat norra kolmetakti ei lubanud see maastik. Mäestlaskmises olid nad kõik meistrid ja kukkumisi tuli ette üsna vähe. Isegi see suur 400 mtr mägi, mis oli kukkumiseks määratud kõigile, suutis 264-st ainult 40 pikali võtta.

Kuid kõige rohkem, mis mind imestama pani, oli mäest ülesminek. Suurem osa mägedest mindi kindlas vaheldustaktis otse üles, ainult üksikutes kohtades tarvitati kääne, ehk astuti päris risti, kuid kitsas rada ei võimaldanud ka seda alati. Raske murdmaa suusatamise kunst peitubki mäest üles saamises, sest siin võidetakse aega. Et hästi mäest üles saada, selleks on tarvilik tunda põhjalikult suuskade määrimist. Viimane huvitaski mind eriti ja püüdsin lähemalt seda kunsti õppida. Selleks käisin eelmisel päeval võistlejate ühiskorteris, kus väga lahkesti tuldi vastu minu soovidele. Murdmaa suusa mäardel peab olema omadus, et ta suuski tagasi ei lase libiseda. Oieti määratud suusk võtab alati lume alla, kui selle ots lumme vajutada; kergel tõukamisel laseb ta aga viimase lahti ja suusk libiseb hästi. Nüüd mäest üles minnes lööb suusataja jala kõvasti ja kindlalt vastu lund, lumi hakkab suusa talle alla ja ei lase tagasi libiseda. Et määre hästi all seisaks, selleks on tingimata vaja enne suuski tõrvata. Tõrvaks kõlbal ainult puhastatud männipuu tõrv. Soomlastel olid kaasas bensiinilambid, millega nad tõrva kõrvetasid suusa taldadesse. Määret oli igal kaasas mitmet selti. Määrimine sünnib just enne võistlust, sest muidu ei tea missugust määret tarvitada. Määret pannakse õhukeselt ja hõõrutakse peopäekaga libedaks ja läikivaks, viimased korrad lükatakse ainult eest tahapoole, mis tagasilibisemise ära hoiab. Pikema maa jaoks määratakse suusad kaks või kolm korda üle. Parimad suusamäärdeid on kõik Norra omad, mis kõik patenteeritud ja mida ka tarvitasid suurem osa soomlasi. Nimetan siin „Bratlie“ kliister, mis kõlbal igale lumele, eriti hea aga märja lumega. Soomlased tarvitasid seda põhimäärdena, sest ta hoiab teise spetsiaal määrde hästi kinni. „Bratlie“ spetsiaal värsketele, kuivale lumele. „Östlie Mix“ 0—7°. Hea on ka olümpiavõitja Hedlundu retsepti järele valmistatud Rootsi määrde „Special Koldvalla“. Soome määrde on hea „Sujuva“.

Võistluste alul ei võinud keegi öelda, kes tuleb võitjaks. Major Levälähti tähendas, et iga aasta on olnud üllatused; võib nimetada umbes 20 nime, kelle hulgast tuleb võitja. Võistlus oli seega väga kibe, sest palju oli ühetugevusi mehi. Läänud aasta meister selles maas V. Väananen, kes ka Rakveres oli ja siin näitas paremat aega, jäi kahjuks kümnendaks, kuna mehed nagu Lappalainen, Niku ja Rainio esimeste 30-ne hulka ei pääsenud. Võitjaks tuli T. Kontula, Viiburi malevast, ajaga 1 tund 36 m. 03 sek. Ta startis 62 numbril all ja saabus finiši järjekorras kaheksateistkümnendana. Kümnenda, Väanase, aeg oli 1 t. 38 m. 57 sek. Parimaid aegu näitasid mehed, kes olid mägi-

selt maalt. Nii tuli võitjaks malevaks Viiburi malev, kelle üheksa mehe keskmine aeg oli 1 t. 41 m. 16 sek. Põhjasoomlased, kus tasane maa, ei pääsenud esimeste hulka.

Võistluste korraldus oli eeskujulik, kõik algas täpselt määratud ajal. Eriti hästi oli läbi viidud üliriie panek, mis väga tarviline sarnase suure osavõtjate arvu juurs. Selleks oli loodud üles eri barakk, kus igale võistlejale, vastavalt tema stardinumbrile, leidis nummerdatud koht. Finišist läbi tulles anti igale võistlejale kruus kuuma suhruvett ehk piima, selleks oli toodud kohale mitu väljakööki. Pärast võistlust mindi muidugi sauna.

Meil ei anna suusavõistlused kunagi mingit sissetulekut. Soomlased oskasid ka siin seda läbi viia ja võtsid sisse mitte vähe raha, sest pealtvaatajaid oli palju. Ka see viimane olgu meile eeskujuks.

## Crawli õpetus.

1. lhk. järg.

Jalgade töö koosneb vahelduvast lühidast üles-alla löögist. Lase kõhuli pingile, toetu kätega maha, nii omandad umbes õige seisaku. Põlved jäävad jalatöö väljasirutatuks, kannad on pöördunud välja, põiad sissepoole, mõlemad jalad on üksteisest parajas kauguses.

Kui vast mai lõpul pääsed avavette, siis harjuta madalas kõige pealt väljahingamist. Ole pikemat aega näoli vee all ja hinga alles siis aeglaselt välja. Kui mitteujujagi märkad sa, et vesi sind kannab täishingatusena peal. Hinga veel sügavasti sisse, sööstu peaga vee alla, tõmba jalad krussi ja hakka kätega säärite ümbert kinni, ja sa jääd kui kork veepinnale. Väljahingates vajub keha alla. Hinga siis uuesti sisse ja siruta käed-jalad õieli, sa jääd veele kui laud ujuma. Kui nüüd tõugata jalgadega ära mõnest trepist või seinast, siis pead sa veepinda mööda liuglema edasi. Niisugust liuglemist tuleb harjutada sagedasti.

Jalalööki harjutatakse vees esmalt ka millelegi toetudes. Ikka jalgadega liüa üles-alla. Põlved jäävad väljasirutatuks, ainult kannad tohivad ulatuda veest välja. Jalapakk hoitakse lõdvalt. Kui jalalöök läheb seistes juba hästi, siis harjuta seda ka tõukega edasiliuglemisel. Samas seisukorras hakka töötama ka kätega. Tõmba vaheldumisi kätega läbi vee ja vii need ette. Künarnukk kõrgel, sõrmed ees vette. Pihudega ei tohi platsutada vett. Esmalt ujuda 10 meetrit ilma hingamata, nagu vees.

Kui läheb ka juba käetõmme, siis püüa ühendada seda jalgade tööga. Äratõuke järele seinast tee jalaliigutusi ja hakka siis tööle ka tätega. Kahele käetõmbele, langeb kuus jalalööki. Vast kui sa valitsesid hästi käe- ja jalaliigutusi, püüa pöörata ka pead vee alt ülestõstetud parema või vasaku käe poole. Peab hingama ainult ühele poole, kas paremale või vasakule. Välja hingatakse alati vee all.

Ujumise õppimisele asudes on kasulik seda teha kõhe crawliga, kuna selles avalduvad tagajärjed kõige silmatorkavamalt. Kui siin näidatud liigutused omandatakse hoolikalt, ei ole alla 1.10 ujumine 100 m võimatu.

— Poola meistriks kiirusutamises tuli Kalbarczyk. Üksikute maade võitjad olid: 500 m — Kuchar 55,8; 1500 m — Dembovskv 2.58,2; 5000 m — Kalbarczyk 10.36,8 ja 10.000 m — Kalbarczyk 22.34,5.

— Karl Koski lõi 44 miili (70,8 km) pikkusel Providence — Bostoni jooksul Clarence de Mar'i. Koski aeg 5.30.57, de Mar'il 5.49.01. Koski aeg on rekordiks sel distantsil.



# Jalgpalli taktika.

1926. a. ilmus E. Spordilehe toimetaja poolt valmistatuna trükitis raamatukene „Jalgpalli õpetus. I. jagu. Füüsiline ettevalmistus, talvine treening ja pallikäsitus.“ Sellele pidid 1927. a. kevadel järgnema õpetuse 2. ja 3. jagu, mis pidid sisaldama põhjaliku jalgpallitaktika kooli. Mitmesugustel põhjustel jäi aga kavatsus ainult kavatsuseks. Need raamatud ei ole ilmunud. Et antud lubadust ja meil sel alal valitsevat puudust täita, avaldab E. Spordileht nim. raamatute jaoks valmis kogutud materjali nüüd oma veergudel. Seejuures on soovitatav jalgpallitaktika sissejuhatuseks läbi lugeda E. Spordilehtedes nr. nr. 29, 30, 31 ja 32 — 1926. a. ilmunud kirjutused „Jalgpalli taktika“. Kokku peaks tõusma siis mingi kasutatav ümarik tervik Toim.

mängijatest. Kuid ka mängutehniliselt on tal eriline seisukoht meeskonnas. Ta on ainsama mängijana määrustes eriliselt mainitud ja see annab talle erandilise seisukoha.

Määrus väravavahi kohta on meil tarvitada olevas määrustikus „Liidu jalgpall“ (Kehaline kasvatus. Võimlemismängud. Vihk VII. Sõjaväe õpetuskomitee väljaanne. 1923) paragrahv 8. all toodud. See kõlab:

Väravavaht võib oma karistusruumi piirides tarvitada käte abi, kuid ei tohi kanda palli.

Väravavahile ei tohi kallale tungida, välja arvatud juhused, mil ta hoiab palli, takistab mõnda mängijat ehk asub väljaspool oma väravaruumi.

Väravavahti võib vahetada mängu ajal, kuid vahetamist peab enne vahekohtunikele teatama.

## Meeskonna ülesseadest üldiselt.

Käesoleva vihukese ülesanne ei ole jalgpalli ajalugu kirjutada. See olgu enam teadusliku literatuuri ülesandeks. Siinkohal olgu ainult märgitud, et nii meeskonna ülessead kui ka mängijate arv aja kestvusel on mõningaidki muutusi läbi teinud. Jalgpalli ürgajal mängisid terved külad või kogukonnad vastamisi. Kindlaid määrusi, osavõtjate jaotust ei tuntud. Vast eriliste, kindlamõõduliste mänguväljade asutamisega kerkis üles tarvidus mängijate arvu piiramiseks ja hiljem ka kindlaksmääramiseks. Kuna varem mäng enam rahvalõbustuse iseloomu kandis, arenes temast ajajooksul reeglipäraselt harrastatav sport. See nõudis kindlaid määrusi.

Praegusel ajal koosneb jalgpallimeeskond 11 mängijast, kes kõigile tuntud kombel väljale asetuvad: 1 väravavaht, 2 kaitsjat, 3 poolkaitsjat ja 5 tormajat. Kuid veel läinud sajangu keskpaigas sooritati Inglismaal jalgpallimänge, kus kumbalgi poolel 20 mängijat esines. Esimene rahvusvaheline matsch Inglise-Schoti (1872) oli kahe vahekohtuniku poolt juhitud. Hiljem jäi meeskonna mängijate arv 11 peale kindlaks, kuid nende ülessead kõikus väga mitmet moodi ja oli tihti võistlevatel pooltel tunduvalt erinev. Nii oli nimetatud Inglise-Schoti matschiski Schotil: 6 tormajat, 2 poolkaitsjat, 2 kaitsjat ja 1 väravavaht, Inglismaal: 8 tormajat, 1 poolkaitsja, 1 kaitsja ja 1 väravavaht.

Jalgpall oma praegusel kujul on Inglise saadus. Kui mäng aasta 15 või enam eest meie kodumaa rannikule hakkas ulatuma, oli ta ammugi juba täiesti kindlaks kujunenud spordivorm, mis kuni seniseni ei ole enam suuri muutusi üle elanud.

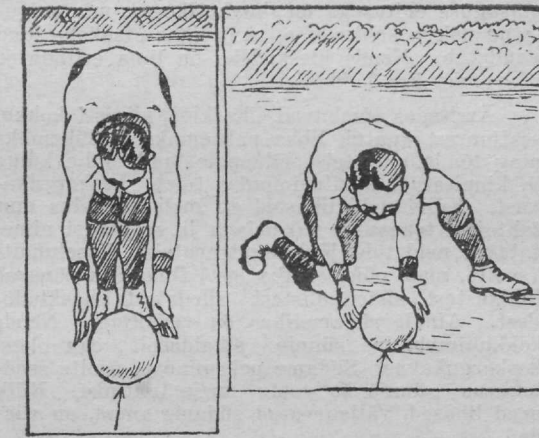
Iga jalgpallimängija eikõlba igale kohale. Milliseid eriomadusi iga üksik oma ülesannete kohaselt peab omama, tuleb nüüd lähemalt vaatlusele.

## Väravavaht.

Vastutusrikkam meeskonna liige, kel mängukäigu kohta lõpusõna öelda, on väravavaht, kes põhiülesseade kohaselt kõige taga seisab.

## Määrused ja väravavaht.

Juba puhtväliselt (riietusega) erineb väravavaht ülejäänud oma meeskonna



Joonised 1 ja 2.

## Täiendused määrusele.

Kandmiseks väravavahi poolt loetakse, kui tema teeb rohkem kui kaks sammu, hoides palli ehk hüpatades seda käe peal. Vahekohtunikud peavad juhtima oma tähelepanu väravavahide tegevusele ja hoolitsema, et määruse 8. nõudel saaks täidetud.

Väravavaht ei tohi mitte „ümber jalutleda“, hüpatades palli käe peal. Pärast teist sammu tuleb teda karistada.

Kui väravavaht mängib palli kätega väljaspool oma karistusruumi piire, siis rikub tema määrust.

Karistuseks palli kandmise eest on vabaloök, mitte karistuslööki.

Väravavahid peavad kandma riideid, mis erinevad teistest mängijatest ja pealtvaatajatest. Kui väravavaht takistab mõnda vastast, siis võib temale kallale tungida ka väravaruumi piirides. Tuleb vaadata, et väravavahile lubamata võtetega kallale ei tungitaks, sest temal on vähe võimalusi kaitsta iseennast, kui tema tähelepanu on juhitud oodatavale löögile.

Eriliselt peab tähele panema asjaolu, et väravavahile võib kallale tungida, kui tema asub väljaspool oma väravaruumi.

Kui väravavaht on vahetatud vahekohtunikele teatamata ja uus väravavaht mängis palli kätega karistusruumi piires, siis peab määrama karistuslöögi.

## Millised omadused peavad olema heal väravavahil?

Kõige vastusrikkam ülesanne mängus on meeskonnast väravavahil. Tal tuleb väravat kaitsta ja on määrustega eriliste õigustega varustatud. Tema vead ei anna ennast harilikult enam heaks teha. Hea väravavaht annab oma meeskonnale suure moraalse toe, halb teeb oma eesmärgijad närviliseks. Need võivad end pingutada kuidas tahavad, väravavahi vead võivad

kõik nende püüete vilja lõppeks hävitada. Seepärast peab väravavahi valikule eriliselt panema rõhku.

Värav on 7,30 mt. lai ja 2,40 mt. kõrge. See nõuab väravavahilt teatud kehaehitust. Ta peab sedavõrd pikk olema, et ta kerge hüppega või isegi seistes ulatab põikpuud kättega katsuma. Praktika on näidanud, et pikkus 1.75 kuni 1.85 mtr. väravavahile kõige kohasem on. Kui ta pikkus on alla selle, võib väravavaht madalatel pallidel küll head püüdmisvõimet näidata, kuid väravaeelsetes ummistustes ja kõrgetel pallidel ei ole ta kunagi nii hea kui pikk väravavaht. Kui väravavaht on liig pikk, on harilikult märgatav teatud raskepärusus ta liigutustes. Ummistustel ja kõrgetel pallidel on ta teadagi kasulik, kuid madalad pallid teevad talle suuri raskusi, kuna ta küllalt kiirelt neile järele ei suuda heita. Ülaltoodud kohasemad mõõdu tagavad edukuse nii kõrgetel kui madalatel pallidel.

Kehaline kallaletung väravavahile on lubatud. Tagajärg on, et ta mõnegi müksu saab ja et ta ise küllalt tugev peab olema kõigist hädadest kehaliselt ja moraalselt tervena välja tulemiseks. Et väravaeelset ummistusest läbi tungida, peab tal olema hea kehakaal. Väravavahi mängutehnika sisaldab nii käte kui jalgade tööd. Suur ulatavus on soodustus. Kindel pilk, kiirus ja osavus on peale selle tarvilised.

Kiire reaktsioon, tabav instinkt mängu on omadused, ilma milleta väravavaht ei ole mõeldav. Kiire reaktsioon võimaldab väravavahil sagedasti kõige võimatumaidki palle püüda. Mänguinstinkt lasseb väravavahti juba vastase tegevust ette aimata ja ütleb talle, kust ja millal lööki on oodata ja kuhu see arvatavasti juhitakse. Sagedasti peab väravavaht ennast läbimurdnud vastasele jalgadele heitma, kuigi ta teab, et sellega enese suure hädahoitu asetab. Juba pallidele järeleheitmine löökide puhul on raske julguseproov, sest ei ole sugugi kerge ennast pea ees maa poole heita, ilma et käsi hoo surmamiseks vastu saaks panna, vaid nendega palli järele haarates. Keha saab seejuures tugevasti põrutada ja nõuab suurt meeleskindlust, et sarnaseid heiteid sagedasti ette võtta.

Väravavahil peab olema ürgloomulikku tervist. Tal tuleb kehaliselt vähem töötada, kui ülejäänud meeskonna mängijatel. Kuid ta peab nii külma kui vihmaga seisma väravas, mis ainult sel juhul kahjuks jääb, kui ta täiuslikult on terve. Loomulikult tuleb väravavahi riietamisel juba kaitseks ilma vastu panna rõhku.

## Väravavahi tehnika.

Väravavahi töö põhilause on: kõik pallid püütagu kätega ja võimulikult ka he käega. Tõrje jalaga on ainult erand määrusest ja tuleb tarvitamisele ainult hädajuhul, kui näit. vastane liig lähedal on, hoopis lähedate löökide puhul või kui väravavaht väljaspool karistusruumi palli saab. Hästimängiva kaitsjapaari puhul on need juhud õige haruldased ja väravavahil tuleb jalga ainult küsimusse kättega püütud palli minemalõõmiseks.



# Sportarstlikke näpunäiteid.

Kuidas kasvab inimese keha pikkuselt? — Millal lõpeb kasvamine? — Kuidas mõjuvad kehalised harjutused kasvule? — Kuidas on luud üksteisega ühendatud? — liigete taandareng. — Kas on võimalik liigete liikumise ulatust suurendada? — Liigete naksumine. — Lihased. — Lihaste ja kõõluste tupid.

Dr. A. Veiss.

XI.

Et inimese keha kasvamisest pikkuselt aru saada, on tarvilik pilku heita luu tekkimisele. Toruluud (näit. reie-, õlavarreluu) on algul (loodel) kõhrest, kuid hiljem hakkavad luunema kolmest kohast: keskelt ja kahest otsast. Need kolm luustumiskohta on üksteisest kõhrekihiga lahutatud. Kõhrekhiit hoidub kuni kasvamise lõpuni. Kõhre kasvab rakkude kiire siginemise tõttu pikemaks; samal ajal läheb kõhre luustumine oma soodu edasi. On kõhre kiht 25. eluaastaks küllaldaselt luustunud, siis jääb luu kasvamine pikkuselt seisu. Kui pikaks luu kasvuajal areneb, ripub otsekohe kõhrerakkude sigivuse kiirusest. Kõhrerakkude sigivusele on füüsilised harjutused teatavaks ärrituseks. Harilikult on inimesed, kes kehaliste harjutustega tegemist teevad, saledamad ja pikemad neist, kes füüsilisi harjutusi ei harrasta. Iial ei tohi füüsiliste harjutustega liiale minna, sest siis võivad luud arenemisel seisu jääda. Harjutuste abil kehalisi proportsioone muuta on võimalik ainult igale isikule ettekirjutatud piirides.

Luukere koosneb mitmesugustest luudest: pikkadest torusarnastest, lapikuteist, kandilistest ning luudest, mis eelmiste liikide segu.

Luud on üksteisega ühendatud kas liikumatu või liikuvalt. Liikumatu on näit. seotud pealuud, niudeluu ristluuga, sääreluu pindluuga. Nad on ühte kasvanud kas luukoega või ühendab neid kõhre- või sidekude.

Liikuva ühenduse puhul on luud seotud sidekoest liigeskoti ja lisaosade abil, mis kinnitavad kumbagi luu otsa külge. Niisugune ühendus võimaldab väga mitmesuguseid liigutusi, näit. õlaliiges. Luude vastastikuse hõõrumise vähendamiseks on kumbagi luu ots õhukese kõhre korraga kaetud ja liigese määrega võietud, mida välja töötab liigeskoti limanahk.

Liikmeid ühenduses ei hoia mitte ükski liigeskott, kõidikud ja lihased, vaid ka väline õhk. Lõigates katki kõidikuid, lihased, ja jättes terveks ainult liigeskoti, ei lange liikme otsad üksteisest eemale, vaid on tarvis suurt jõudu, et neid üksteisest eemaldada. See ripub sellest, et liigeskotis pole õhku ja väline õhusurve liikmeid ühte surub. Et nikastus tekiks, on tarvilik määratud jõudu. Jäävad nikastuse puhul luu otsad kauemaks ajaks valesse kohta, siis kujuneb uus liigese koht, mis enam-vähem vastab tõelisele liigesele.

Liigesed hakkavad hilisematel aastatel, isearanis neil, kes vähe füüsilisi harjutusi teevad, kaotama oma liikumise ulatust lisaosade kortsutamise ja kõvenemise tagajärjel. Ühedel ilmuvad need nähud varem, teistel hiljem. Need on taandarengu nähud vanaduse mõjul. Kehaliste harjutuste abil on võimalik liikmete head liikumisvõimet kõrge vanaduseni alal hoida; ka masseerimine on siin väga kasulik. Füüsiliste harjutuste abil on isegi võimalik liigendite liikumise võimet suurendada. Mõnedel inimestel, nõndanimetatud ussinimestel, on juba sündides liigesed väga lodevad ja nemad võivad ebaloomulikke liigutusi teha; võib öelda, et nemad on teataval määral kehaliselt vigastatud.

Liigeskoht on sidekoest ehitatud ja tema sisepind on kaetud limanahaga. Limanaha ülesandeks on eritada vedelat õlitaolist määret, et ära hoida liigeses hõõrumist. On määret nii liigeses kui hõõlustupedes väga vähe, siis kuulub liigutuste puhul liigeses krudin. See on sportlaste seas tuntud näht. Vahest ei teki mitte üks krudin, vaid ka valu. Paremaks abinõuks on siin vannid ja pudru mähised.

Liikuvad liigesed jagunevad endi pindade kujult: kuuli (üks liigesepind, kuuli-, teine õõnsa kera kujuline), plokki- (nagu plokk), sadul-, muna-, ellipsikujuline liiges, mis kõik omavad endi nimele vastavad kujud.

Kõige suurem liikumise ulatus on kuuli-taolisel liigesel, näit. õlaliiges. Puusaliiges on ka kuulikujuline, kuid liikumise ulatus on siin palju vähem, sest liigeselohk on väga sügav. Õlavarre-, küünarluu- ja põveliigesed on plokki-taolised ja liikumine on siin võimalik ainult ühes sihis. Noorelt kehaliste harjutustega alates, võime liigestes liikumise ulatust teataval määral suurendada, mis sportlastele edaspidises arenemises tähtis.

Asudes aktiivse liikumiseorgani — lihaste kirjeldusele, pean tähendama, et see ala on üks raskematest ja tähtsamatest kehakultuuris. Inimesel on kahte liiki lihaseid: luukere ja siseelun-

dite lihased. Luukere lihased panevad keha liikuma. Nad on oma kujult väga mitmesugused: pikad ja peenikesed, lühikesed, paksumad ja laiad. Nad koosnevad pikkadest üksteise kõrvale asetatud lihaskiududest, mis vöödilise ehitusega. Kõik lihased on kaetud tihekiulise sidekoe kestaga, mida nimetatakse lihastupeks, ja mille ülesandeks on lihaskiude koos hoidmine. Luude külge on lihased sidekoe abil kinnitatud; kõõlused on valget värviga värvi ja väga kõvad. Mõni lihas (sõrmede ja varvaste) on väga pika kõõlusega varustatud. Et kõõluste hõõrumist liigutuste puhul vähendada, on nad kõõlustupedega ümbritsetud. Kõõlustupp on sidekoest ehitatud ja tema sisepind limanahaga vooderdatud. Limanaha ülesandeks on lima eritada, et hõõrumist ära hoida. On lima vähe või puudub, siis tekib kõõluse kohal valu ja krudin sportlasele väga tuntud nähud, samasuguse ehitusega on limakotikesed, mis paigutatud neisse kohtadesse, kus lihas otsekohe luud puudutab. Nende ülesandeks on lima eritada ja hõõrumist ära hoida.

Ärritades tõmbuvad lihaskiud kiiresti kokku, sealjuures muutub lihas paksemaks ja lühemaks ning tõmbab üksteise lähemale luud, mille külge ta kinnitatud. Ärritusimpulss tuleb keskergeksust. Kõiki neid lihaseid on meil võimalus oma tahtejõul tegevusse rakendada ja seepärast nimetatakse neid tahtejõul tegutsevateks. Siseelundite (soolte, mao, põie, emaka jne.) lihased koosnevad lühikestest, kääritaolistest siledatest lihaskiududest. Ainult südamelihase on vöödilise. Nende kokkutõmbumine sünnib pikaldaselt ega olene keskergeksust. Südamete peksmine ja soolte seedtegevus sünnib ka vastu meie tahtmist. Kõik need lihased, väljaarvatud südamete omad, on siledad.

## Jalgpalli taktika.

7. lhk. järg.

### 1. Maasttulevate madalate pallide püüdmine.

(Joon. 1.) Maasttulevaid madalaid palle võtab väravavaht vastu kokkupandud jalgadega sirgete põlvede juures. Kehaseis on seejuures sarnane, et õla- ja puusatelg perpendikulaärselt lõogisuunale on. Kui pall umbes 30 sm kaugusel saapaninadest on, järgneb kiire kummardus kehaga, käed haaravad palli küjelt ja tõmbavad ta vastu rindu, kuna samal ajal jälle ülemine keha sirgub. Siis järgneb palli minemalööki jalaga. Korduv palli mahaloopimine ja jällehaaramine on ajaraisk, mis pealetungivale vastasele kasuks. Palli minemalööki väravavahil hüüdsõna.

Sarnasel kombel püütakse kõik pallid, mis maad mööda väravavahi poole tulevad. Palli vastuvõtmise eel võib käia ka palli suunale etteastumine või väike lekslemine. Ikka peab aga kehaseis olema sarnane, et jalad ikka käsi tagant katavad. Kummardamisel ei tohi põlved kõverduda, sest hüppav pall võib põlvedest tagasi väljale pörgata ja väga ebameeldiva situatsiooni värava ees luua.

(Joon. 2.) Pall võib, kuna keha minigiti suletud tasapinda endast ei kujuta, kergesti jalgade vahelt läbi libiseda.

Joonistus näitab vale püüdmiseisakut.

— Scarone, Uruguay maailmakuulus paremsisemine, on vigastanud põlve nii pahasti, et arstide arvamusel edaspidine jalgpalli mängimine tal on võimatu.

O.-ü. „Esto“

Tallinn, Pikk t. 47, tel. 10-02

TALIHOOAJAKS

kõige täielikum ladu kodu- ja välismaa sporditarbeid — suuski, liuraudu, kelke, sviit-reid ja muud.

**Parimad ping-pongi seaded, võimlemise ja raskejõustiku abinõud.**

KODU- JA VÄLISMAA SPORDIKIRJANDUS.

Ed. Möllerson'i

raudvoodi- ja traatvõrgu tehas.

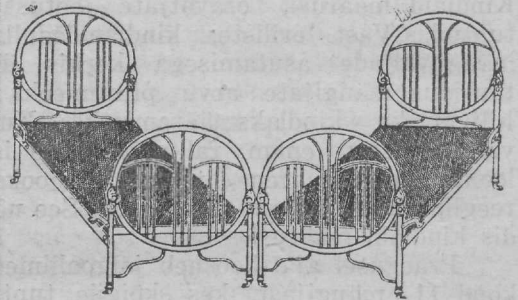
Tallinn,

Kopli t. 10.

Kõnetr. 2 6-70

Soovib oma tehases valmistatud kuulsaid raud-,

ovaal- ja teisi voodeid.



Peale selle valmistatakse

traatvõrke

murutõnise väljade, rohuaedade jaoks ja igasugu muuks otstarbeks

O.-ü. „Esto“

Tallinn, Pikk t. 47, tel. 10-02.

Suvehooajaks

kõiki kergejõustiku

jalgpalli, tennise ja

muude mängude

tarbeid

tunnustatud headuses kodu-

ja välismaade tehastest.

**Avar valik spordikirjandust.**

Thunberg 500 m 59,9.

Helsingis peeti HL' ja HSK' vahelisi klubi-võistlusi. Sooja oli 7—8 kraadi, see tingis ka eriskummalised saavutused. 500 m jooksis Thunberg 59,9, Ovaska 67,0. 1500 m-il oli Thunbergi aeg 3.54,4 ja järgmisel — Hellströmil 4.07,5.